

Аннотация рабочей программы дисциплины
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА
(БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ФУТБОЛ)»

ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол)» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

– сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участие в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

- развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

- обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

- сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

- развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
БАСКЕТБОЛ

1 семестр	
1.	<i>Вводное занятие.</i> История и развитие баскетбола, как вида спорта. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.
2.	<i>Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.</i> Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.
3.	<i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.
4.	<i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.
5.	<i>Техника атаки кольца на шагах и броска со средней дистанции.</i> Атака кольца на шагах без ведения, бросок со средней дистанции без ведения.

6.	<i>Совершенствование передачи и ловли мяча на месте.</i> Передача мяча от груди, передача мяча в пола, передача мяча из за головы.
7.	<i>Совершенствование передачи и ловли мяча в движении.</i> Передача мяча от груди в движении, передача мяча от пола в движении, передача мяча из за головы в движении.
8.	<i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Игры с применением всех видов передачи мяча. Эстафеты с применением, ведения и передачи мяча. Передача мяча в парах на скорость
9.	<i>Простейшие навыки ведения мяча.</i> Ведение мяча на месте одной рукой со сменой руки. Ведение мяча одной рукой с переменной высоты отскока мяча
2 семестр	
1.	<i>Техника атаки кольца со средней и дальней дистанции.</i> Атака кольца со средней дистанции в парах, Атака кольца с трех очковой линии после передачи без ведения мяча.
2.	<i>Простейшие навыки ведения мяча.</i> Ведение мяча на месте одной рукой со сменой руки. Ведение мяча одной рукой с переменной высоты отскока мяча
3.	<i>Передачи и ловли мяча в движении.</i> Передача мяча от груди в движении, передача мяча от пола в движении, передача мяча из за головы в движении.
4.	<i>Техника ведения мяча в движении.</i> Ведение мячей двумя руками одновременно в движении по площадке, ведение мячей по площадке двумя руками попеременно. Ведение мячей двумя руками одновременно с передвижением по площадке с изменением высоты отскока.
5.	<i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Соревновательные эстафеты с применением ведения, передачи мяча и атака кольца в командах.
3 семестр	
1.	<i>Вводное занятие.</i> Объяснение правил игры в баскетбол. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к студентам.
2.	<i>Подготовительные упражнения к игре в баскетбол.</i> Игра один на один с ограниченным количеством удара мяча, игра три на три на одно кольцо.
3.	<i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.
4.	<i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперед на кисти рук. Падение вперед перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперед («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.
5.	<i>Техника передачи и ведения.</i> Выполнение упражнений с использованием обоих элементов. ведение мяча на месте с передачей одной рукой по сигналу, переводы мяча на месте с передачей мяча об пол двумя руками. перемещение по площадке с передачами.
6.	<i>Техника атаки кольца на шагах после ведения.</i> постановка правильного движения ног в зависимости от стороны атаки кольца, атака кольца на шагах после ведения с левой и правой стороны.
7.	<i>Техника атаки кольца в прыжке на две ноги.</i> Выполнения атаки кольца в прыжке на две ноги с левой и с правой стороны, выполнение атаки кольца в прыжке с левой и правой стороны после ведения, выполнение атаки кольца в прыжке с левой и правой стороны после передачи.
8.	<i>Закрепление навыков атаки кольца в прыжке и на шагах.</i> Атака кольца с разных сторон с чередованием техники атаки в прыжке и на шагах, атака кольца после передачи с разных сторон с чередованием техники атаки в прыжке и на шагах.
9.	<i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты.</i> Игра в салки с применением всеми

	участниками ведения мяча и ловлей через передачу об пол, эстафетные задания с применением ведения, передачи и атаки кольца в прыжке и на шагах, игра в баскетбол.
4 семестр	
1.	<i>Закрепление навыков передачи и ведения мяча . Упражнения на передачу в движении в парах, упражнение на ведение мяча в парах.</i>
2.	<i>Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.</i>
3.	<i>Подготовительные упражнения к игре в баскетбол. Игра один на один с ограниченным количеством удара мяча, игра три на три на одно кольцо.</i>
4.	<i>Техника броска в кольцо со средней дистанции стоя. Освоение техники броска со средней дистанции в прыжке с мест без мяча, практическая работа над техникой броска с мячом с ближней дистанции без прыжка, практическая работа над техникой броска с мячом со средней дистанции с прыжком.</i>
5.	<i>Техника броска со средней дистанции в движении. Атака кольца со средней дистанции после ведения и переводов, атака кольца со средней дистанции после передачи.</i>
6.	<i>Отработка навыков броска со средней дистанции без и после ведения. Работа в парах над средним броском в прыжке и ведением счета забытых и промазанных бросков, отработка броска со средней дистанции после ведения и передачи.</i>
7.	<i>Работа над штрафным и трех очковым броском. отработка штрафного броска на сбите дыхания после ускорений. Отработка трех очкового броска в прыжке в парах с установленным количеством попаданий с точки.</i>
5 семестр	
1.	<i>Вводное занятие. Меры безопасности при проведении занятий. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.</i>
2.	<i>Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.</i>
3.	<i>Совершенствование навыков специальных движений. Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнером и без партнера.</i>
4.	<i>Техника игры в индивидуальной защите. Упражнения на правильное движение в защитной стойке, упражнения в парах с работой над защитной стойкой, игра один на один с акцентом на защиту.</i>
5.	<i>Основы тактике перемещений в командной защите. Освоение стоек, перемещений и страховок в командной защите при игре пять на пять. Игра пять на пять с закреплением навыков командной защиты.</i>
6.	<i>Основы тактики перемещений в зонной защите. Освоение стоек, перемещений и страховок в зонной защите при игре пять на пять. Игра пять на пять с закреплением навыков зонной защиты.</i>
7.	<i>Подвижные и спортивные игры. Игра три на три в баскетбол челноком, игра в баскетбол пять на пять (грязное время)</i>
8.	<i>Освоение техники игры в командном нападении пять на пять. Упражнения на правильную постановку заслона партнеру на ведении, выходы из под заслонов без мяча со средним броском в прыжке, упражнение на правильного прохождения заслона при игре в защите.</i>
6 семестр	
1.	<i>Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и</i>

	специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км, челночный бег.
2.	<i>Освоение командной игры и перемещений в быстром прорыве.</i> Освоение перемещений игроков в быстром прорыве без защиты. Игровые упражнения с применением быстрого прорыва к кольцу противника с меньшим количеством защитников, Соревновательные упражнения пять на пять с игрой на подборе и переходом в быстрый прорыв.
3.	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Игровой переход три в два и два в один, игра пять на пять без ведения, Игра пять на пять челноком.
4.	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Игра пять на пять без ведения и обратной передачи, игра пять на пять четыре четверти по всем правилам (грязное время).

ВОЛЕЙБОЛ

1 семестр	
1.	Правила игры и соревнований.
2.	Техника передач.
3.	Техника верхних передач. Игра
4.	Техника нижних передач. Игра
5.	Групповые упражнения. Игра
6.	Основная и низкая стойка. Подачи верхние, нижние.
7.	Техника игры в нападении, в защите.
8.	Упражнения в движении. Учебная игра
9.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра
10.	Техника нижней прямой подачи из зоны №3 Учебная игра
11.	Техника нижней прямой подачи из зоны №2. Учебная игра
12.	Техника нижней прямой подачи из зоны №4 Учебная игра
2 семестр	
1.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.
2.	Техника верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра.
3.	Техника верхней прямой подачи в прыжке. Учебная игра.
4.	Игровые взаимодействия. Учебная игра
5.	Игровые взаимодействия в защите. Учебная игра
6.	Игровые взаимодействия в нападении. Учебная игра
7.	Групповые упражнения в парах. Учебная игра.
8.	Групповые упражнения в тройках. Учебная игра.
9.	Одиночное блокирование. Учебная игра.
10.	Групповое блокирование. Учебная игра.
11.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра
12.	Верхняя передача мяча в прыжке через зону. Учебная игра.
3 семестр	
1.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра
2.	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра
3.	Прием мяча снизу двумя руками в тройках. Учебная игра
4.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Учебная игра
5.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра
6.	Прямой нападающий удар в парах. Учебная игра
7.	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра
8.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра
9.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.
10.	Техника верхней прямой подачи по зонам. Учебная игра.
11.	Техника верхней прямой подачи в прыжке. Учебная игра.
12.	Техника верхней прямой подачи в прыжке по зонам. Учебная игра.

4 семестр	
1.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра
2.	Передача мяча сверху двумя руками из боковой зоны.
3.	Прямой нападающий удар. Учебная игра
4.	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки. Учебная игра.
5.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.
6.	Прием мяча в верхней передаче, от сетки. Учебная игра.
7.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.
8.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.
9.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.
10.	Групповое блокирование. Учебная игра.
11.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.
12.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.
5 семестр	
1.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра
2.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар на переднюю линию. Учебная игра
3.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.
4.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.
5.	Чередование способов приема мяча. Нижняя подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.
6.	Чередование способов приема мяча. Верхняя подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.
7.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.
8.	Передача мяча снизу двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.
9.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар правой рукой.
10.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар левой рукой. Учебная игра.
11.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.
12.	Передача мяча сверху после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.
13.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.
6 семестр	
1.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.
2.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
3.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Боковой нападающий удар. Учебная игра.
4.	Чередование способов приема сверху мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.
5.	Чередование способов приема снизу мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.
6.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.

7.	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.
8.	Выбор способов приема мяча. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.
9.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.
10.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.
11.	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.

ФУТБОЛ

1 семестр	
1.	<i>Вводное занятие.</i> История и развитие футбола в России. Правила игры в футбол. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.
2.	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны.
3.	<i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.
4.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар носком. Удар по мячу серединой подъёма.
5.	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.
6.	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Финт «уходом». Групповые действия в обороне.
7.	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.
8.	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней частью подъёма. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.
9.	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.
2 семестр	
1.	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.
2.	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы. Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.
3.	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
4.	Финт «уходом». Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Финт «уходом с ложным замахом на удар».
5.	Закрепление финта «уходом». Совершенствование финта «уходом». Закрепление

	финта «уходом с убиением мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование финта «уходом с убиением мяча внутренней частью подъёма».
3 семестр	
1.	Вводное занятие. Правила игры футбола. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам.
2.	Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.
3.	Финт «убирание мяча подошвой». Финт «проброс мяча мимо соперника». Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».
4.	Закрепление финта «убирание мяча подошвой». Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника». Финт «проброс мяча мимо соперника».
5.	Отбор мяча накладыванием стопы. Отбор мяча выбиванием.
6.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».
7.	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.
8.	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.
9.	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.
4 семестр	
1.	Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.
2.	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».
3.	Удар носком. Удар серединой подъёма. Ведение мяча внешней частью подъёма. Финт «проброс мяча мимо соперника».
4.	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.
5.	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.
6.	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой. Финт «проброс мяча мимо соперника».

7.	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.
5 семестр	
1.	Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.
2.	Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.
3.	Совершенствование навыков специальных движений. Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнёром и без партнёра.
4.	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Финт «проброс мяча мимо соперника».
5.	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
6.	Основы тактики игры в футбол. Правила проведения соревнований по футболу. Оценка технических действий.
7.	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».
8.	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы. Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма. Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».
6 семестр	
1.	Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.
2.	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.
3.	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
4.	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ – 328 часов.

ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ – зачет.